

一日三餐记录在案 每周总结伙食状况 及时纠正营养失衡

# 给全家写个“饮食日记”

□新区 戴志悦

你能记住昨天、前天、大前天或更早几天吃了什么蔬菜吗?如果能写个“饮食日记”,那么这就不再是什么难题。给家人写“饮食日记”,详细记录一日三餐吃了什么,每周一小总结,月底一大总结,每天只花5分钟,全家人的饮食营养状况就会一目了然。营养食谱之类的书籍很多,

但能真正长期严格按照书中食谱安排每日三餐的人少之又少,一般人很难把自己的每日营养安排得如此精确。

不妨试着给老人、孩子、爱人和自己写写“饮食日记”,准备个小本子,晚饭后随手把一日三餐的内容记下来,以避免天天吃同样的菜,营养单一。

周末时做个小结,看看本周老人是不是吃得太油腻、水果太少;孩子是不是少吃了胡萝卜、多吃了雪糕;老公是不是酒喝得太多、青菜吃得太少;自己是不是晚饭吃得太多、运动太少等等。如果有问题,那么下周就在饮食方面做些调整。

月底或半年,还可以进行一

次大总结,全家人一起探讨一下饮食问题,及时发现饮食中存在的问题,还能作为一项集体活动,增进家人之间的感情。

有条件的,可以把“饮食日记”拿给营养师,让其给些专业的意见。长期坚持下来,你一定会成为家人最合格的营养师。



## “家”话连篇

(第五期)

【编辑道白】 儿童对事物缺乏判断能力,同时又对周边环境充满了好奇,因此很容易遭遇各种意想不到的危险。如何为孩子提供一个安全的成长环境,是家长们最关心的问题。看了本报6月14日五版刊登的《为孩子提供一个安全空间》这篇文章后,您是否这样做了?作为父母,在为孩子提供安全成长环境方面,您是否还有其他独特的技巧和妙招?欢迎您参与我们的第五期话题——“为孩子提供一个安全空间”。来信请寄到鹤壁日报社《淇滨晚报》家政家事版,或发邮件至ghylxj2002@163.com或qbwbar@126.com。

## 我的育儿观: 能力重于成绩

□新区 亚平

我一直认为,父母的态度和选择决定了孩子的生活态度,而我教育儿子的方法是着重于培养他的各种能力。

我的儿子丁丁和许多男孩一样,喜欢飞机、坦克和火车等玩具,但是我并不主张给他买现成的飞机、坦克、火车等玩具,而是给儿子买一些拼装玩具,儿子必须通过动手操作,才能制作出他喜欢的玩具。这样,每个拼装成的玩具都包含着他的感情和想象,这便成了他快乐的源泉。

我让儿子学钢琴,但和别人的学习方法不一样。我对他说:“我们练琴,但不考

级。”就这样,儿子在没有约束、没有压力的情况下练习钢琴。有一天,他突然对我说:“妈妈,我想参加音乐基础知识考级。”于是,他才有了唯一的一次考级经历。考试成绩还不错,老师鼓励他继续努力,参加钢琴考级,只是儿子选择了放弃。

我并不担心儿子将来学习成绩不好,担心的是他不知道自己将来干什么,因为我觉得只要儿子知道自己喜欢什么,知道自己的长处和不足,学任何知识都不是一件难事。

我清楚地记得自己小时候理科成绩不好,有一次数学考试只得了8分,拿到

成绩单后,爸爸笑了笑说:“不错,没有得0分。”爸爸知道我做事认真,考得不好也不责怪我。后来的实践证明,小时候比我成绩好的人不一定现在就比我有成就。所以在对儿子进行教育时,我认为,最重要的是要让他知道自己是谁,能做什么,然后再尽最大的努力去做。



## 指甲草

□山城区 晚霞

和姐姐把手洗干净,然后轮流坐在妈妈身边。我小,姐姐总是让着我,我看着妈妈小心翼翼地把捣碎的指甲草花放在指甲上,再用豆叶包上,然后用细线缠紧,染指甲虽不是什么精细活儿,但妈妈却包得很认真很仔细,而且妈妈此时看起来十分慈祥,还有一脸的满足和幸福。等我和姐姐的指甲都包好后,妈妈就会拍拍我们的头说:乖女儿,睡去吧,祝你们做个好梦,醒来后你们就会有一手漂亮的红指甲了。这样,我和姐姐就会高兴地入睡,盼明早醒来之后看自己漂亮的红指甲。

妈妈说指甲要连续染三次才最红,其实我最喜欢的是一个半月之后的效果,那时候我的手指甲已不是全红,指甲根处已长出了白色的小“月牙儿”,它把其余部分衬得紫红紫红的,像一个个小小的珍珠玛瑙,别提多么讨人喜欢了,为此我还常常向

小朋友们炫耀呢。

以后我渐渐长大了,就不怎么稀罕妈妈种的指甲草了,可妈妈仍然乐此不疲地种指甲草,只不过是当指甲草花盛开的时候,她都把它们送给了邻居家的孩子。

如今,妈妈已经75岁了,可她依然喜欢种指甲草。我长了灰指甲,妈妈告诉我用指甲草花染上几次就好了,我开始不信,但怕妈妈伤心就试了几次,试后效果果然不错。

现在我似乎明白了妈妈的心思,过去生活艰难,妈妈没有什么东西送给女儿,用指甲草花给女儿染红指甲让女儿高兴高兴,可能就是她的心愿。指甲草已不仅仅是一盆花,那是爱心,一颗爱女之心。所以不管过去还是现在,妈妈喜欢指甲草都是为了女儿,只要我们需要,那就是她的最爱,且一爱就是一辈子。



指甲草是妈妈的最爱。妈妈没有文化,也没有闲情逸致养花弄草,她为什么喜欢指甲草,之前我从来没有细心揣摩过这个问题。小的时候,每当夏天到来之时,妈妈就开始张罗种指甲草了。妈妈将挑选好的花子儿种在花盆里,并常常浇水、施肥,看着它们发芽、长大,等到快开花的时候,妈妈就会更加精心地呵护这些宝贝。指甲草在妈妈的呵护下渐渐地开花了,且一开就开得那么娇艳、那么殷红,那

么灿烂,好像在回报妈妈对它们的爱。我有时迫不及待地要去摘花,妈妈总是不让,说要等花开到极致才行,我问:什么时候花才能开到极致?妈妈说:暑假的时候。我就眼巴巴地等呀等,盼着赶快放假。

终于放假了,一天傍晚,我和姐姐坐在小院里的杨树下,等着妈妈忙完后为我们染指甲。在多次呼喊妈妈之后,妈妈终于忙完了家务。只见妈妈把豆叶和细线准备好,将指甲草花加上明矾捣碎,再让我

## 用日常身边物 擦皮鞋有妙法

□王 潇

**用香蕉皮擦皮鞋** 用香蕉皮擦皮鞋上的油污,可使皮面洁净如新,因为香蕉皮里含单宁,单宁能除去油污。

**皮鞋干裂用牛奶擦** 喝剩的牛奶或放置了多日的牛奶,不要倒掉,用它擦皮鞋或其他皮革制品可以防止皮质干裂。要想把皮鞋擦得很亮,可在鞋油里滴上几滴清水,旧皮鞋擦好油后再涂一层地板蜡,然后用软布抛光,就会使皮鞋光亮异常,使旧鞋变新鞋。

**用柠檬汁或牙膏擦皮鞋,能使皮鞋光又亮** 浅色的皮鞋很容易弄脏,擦鞋时,先用柠檬汁或者牙膏擦一遍,然后再擦鞋油,会使皮鞋光亮如新。

**用旧丝袜套在鞋刷上擦鞋好** 把旧丝袜或旧呢绒袜剪下来套在鞋刷上,再用鞋油擦皮鞋,能把皮鞋擦得特别光亮。

**刷水可以使皮鞋恢复原形** 皮鞋经过较长时间存放后,皮革中的皮质纤维也容易发干变脆,鞋底会收缩变形,这时不能拿来硬穿,要往鞋底上刷一层水,放置到第二天后,鞋子就

会自然伸展并恢复原样。

**皮鞋涂上凡士林会变软** 如果皮鞋长时间缺乏保养,皮鞋油脂散失,皮鞋就会发硬,这时涂一层凡士林,等凡士林被吸收之后再擦鞋油,皮面就会变软。如果皮面过于干燥,千万不能硬穿,最好拿鸡油或肥肉反复擦抹,再用微火烤一下,使油脂渗进皮面里,过两天用酒精棉球将鞋擦净,再上一层鞋油,鞋面就极富光泽,柔软如初了。

**用鸡蛋清可以除去皮鞋褶皱** 皮鞋穿久了,鞋面上会出现褶皱甚至裂纹,可把鸡蛋清涂在褶皱处,然后再涂鞋油。如果有了裂纹,可把石蜡涂在裂纹处,然后用熨斗熨平。

**皮鞋露白不用愁** 皮鞋穿久了会磨损、褪色、露白,要想翻新,把墨水和鸡蛋清混合在一起,放在砚台里磨匀,再用毛笔蘸蛋清墨水反复涂在鞋面上,褪色部位和裂纹处要多涂一些,涂好放在通风处阴干,然后再上鞋油,这样就会使皮鞋油黑发亮,色泽如新。



便民服务电话

日报编辑部:3313871 3313879 3313873(热线) 晚报编辑部:3312941 3313880(热线) 报纸广告:3313877 报纸发行:3319180  
电脑培训、租赁、销售(品牌、二手、组装)服务热线:2162988 2178698 鹤壁市鑫运驾校培训 B2、C1 驾驶员:2692690 13938001358  
供水投诉热线:3368855 供水抢修电话:3311012(新区) 2622731(山城区) 2811012(鹤山区)  
鑫昌汽修 24 小时急救:3338572 3918572  
鹤壁市中医院急救:3353120 3378503(康复科)2659562(精神科)2673078(朝阳分院) 鹤煤集团第二职工医院急救:2816120 2916666